Kellogg's

Recipes from Around the World

وصفات من جميع أنحاء العالم

هدية من كلوقز

With the Compliments of Kellogg's

Kellogg's
CORN FLAKES
toasted flakes of corn
The Original and Best
500g

The Kellogg's® Family Recipe Book is Back!

You asked for it, we listened and now it's back. A few years ago, Kellogg's ran a special offer with a free recipe book across the Middle East. And judging by the response, you liked it - a lot! So we took the old recipe book, revamped it a little, gave it a fresh look and added some delicious new recipes and of course, they all include Kellogg's great tasting cereals. There are 15 dishes from around the world, each one made with special ingredients, wholesome and nutritious Kellogg's CORN FLAKES, ALL-BRAN PLUS, ALL-BRAN FLAKES AND ALL-BRAN FLAKES WITH RAISINS. Some are your well-known favourites others you will find are a little more exotic and new to you - all tempting, delicious and easy to prepare.

But that's not all. If you are still keen to try more recipes, make sure you check out our new fibre microsite within the www.kelloggs-alarabi.com site - cosmopolitan flair, international flavour and trendy cuisine, cool cyber fibre food. It's all there with the help of Kellogg's and we know your family will love them all. And you thought Kellogg's cereals were just for breakfast.....

© Kellogg Company 2002

Greek Salad

greece

اليونان

Ingredients (Serves 4-6)

4 tbsp Kellogg's ALL-BRAN PLUS
4 large tomatoes
1 cucumber (sliced)
250g feta cheese (cubed)
24 pitted black olives
4 tbsp lemon juice
Salt & pepper
2 tbsp chopped fresh oregano

Method

1. Cut the tomatoes in half lengthwise, cut out the core and cut each half into 4 wedges
2. Put the tomatoes into a large salad bowl and add the cucumber, feta cheese, olives and Kellogg's ALL-BRAN PLUS.
3. Spoon over the olive oil, lemon juice and add salt and black pepper to taste (do not use too much salt as feta is a salty cheese) then toss gently.
4. Sprinkle the salad with the oregano and serve.

السلطة اليونانية

المكونات (تكفي الكمية ٤ - ٦ أشخاص)

٤ ملاعق كبيرة من "كيلوز" أول بران بلاس
٤ حبات طماطم كبيرة
خيارة مقطعة (شرائح)
٢٥٠ غ جبن فتا مقطعة (مكعبات)
٢٤ زيتونة (منزوعة البذر)
٤ ملاعق كبيرة من عصير الليمون
ملح وفلفل
٢ ملعقة كبيرة من الأوريغانو (العترة) الطازج

طريقة التحضير

١. قطعي البندورة بالنصف طوليا، انزعي الثمرة الداخلية واقطعي كل نصف إلى أربعة قطع عرضيا
٢. ضعي البندورة في وعاء سلطة كبير وأضيفي الخيار والجبن والزيتون و "كيلوز" أول بران بلاس
٣. رشي زيت الزيتون وعصير الليمون وأضيفي الملح والفلفل حسب الرغبة (لا تستعملي الكثير من الملح لأن جبن الفتة مالح) وحركي المزيج بلطف
٤. رشي الأوريغانو على السلطة وقدمي الطبق في الحال

italy

ايطاليا

Vegetarian Bolognese

Ingredients (Serves 3)

1 tbsp oil
1 onion (chopped)
50g mushrooms (sliced)
2 tbsp tomato puree
1 tsp oregano
1 clove garlic (crushed)
1/4 green pepper (chopped)
300ml stock
50g Kellogg's ALL-BRAN PLUS
Salt & pepper
150g spaghetti

Method

1. Put the oil, onion, mushrooms, tomato puree, oregano, garlic and green pepper into a frying pan and fry for a few minutes.
2. Stir in the stock and Kellogg's ALL-BRAN PLUS, season with salt and pepper, cover and simmer for 25-30 minutes (If sauce gets too thick add a little more stock).
3. Cook the spaghetti as instructed on packet and serve with bolognese sauce.

معكرونة البولونيز النباتية

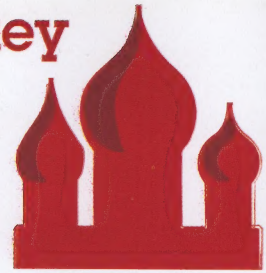
المكونات (تكفي الكمية ٣ أشخاص)

عدد ١ ملعقة كبيرة زيت
عدد ١ بصل (مفرومة)
٥٠ غ من الفطر (مقطعة شرائح)
٢ ملعقة كبيرة من ب البندورة
١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو
عدد ١ فص ثوم (مهروس)
١/٤ فلفل أخضر (مفروم)
٣٠٠ مل مرق الخضار
٥٠ غ كيلوغز أول بران بلاس
ملح وفلفل
١٥٠ غ معكرونة سباغيتي

طريقة التحضير

١. ضعي الزيت والبصل والفطر وب البندورة والأوريغانو والثوم والفلفل الأخضر في مقلاة واقلي المزيج لبضع دقائق
٢. أضيفي مرق الخضار و كيلوغز أول بران بلاس ، وأضيفي الملح والفلفل ، غطي الوعاء واتركيه على نار هادئة لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة. (إذا لاحظت ان الصلصة سميكة أضيفي قيلا من مرق الخضار)
٣. اطبخي المعكرونة السباغيتي حسب التعليمات المذكورة على غلاف السباغيتي وقدمي الطبق مع صلصة البولونيز

turkey



تركيا

Stuffed Zucchini Boats

Ingredients (Serves 4)
75g Kellogg's ALL-BRAN PLUS.
3 zucchini
1/2 onion (chopped)
2 celery sticks (finely chopped)
1 tbsp olive oil
100g mushrooms (sliced)
175ml vegetable stock
1 tsp fresh thyme leaves
1 tomato (chopped)
1 tbsp grated parmesan cheese

Method
1. Steam whole zucchini 15 minutes or until crisp-tender. Cool slightly.
2. Preheat oven 180° C. Slice zucchini lengthwise, then scoop out centres leaving 1/2 cm shell.
3. Set shells and pulp aside.
4. In medium saucepan cook onion and celery in hot oil over medium heat, stirring frequently until onion is tender. Stir in mushrooms and zucchini pulp and cook for 2 minutes.
5. Add stock, thyme and seasoning (salt & pepper) and heat until boiling.
6. Remove from heat and stir in tomato and Kellogg's ALL-BRAN PLUS.
7. Fill zucchini shells with hot mixture and sprinkle evenly with cheese.
8. Bake 15 minutes or until golden brown. Serve hot or at room temperature.

زوارق الكوسا المحشي

المكونات (تكفي الكمية ٤ أشخاص)
٧٥ غ من كيلوغز أول بران بلاس
عدد ٣ كوسا
١/٢ بصلة (مفرومة)
٢ قضيب من الكرفس (مفروم ناعم)
١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، ١٠٠ غ من الفطر (شرائح)
١٧٥ مل مرق الخضار
١ ملعقة صغيرة من ورق الزعتر الطازج
عدد ١ بندورة (مفرومة)
١ ملعقة كبيرة من جبن البارميان

طريقة التحضير
١. اطبخي حبات الكوسا كاملة على البخار على ألا تفقد قوامها لمدة ١٥ دقيقة. اتركيها تبرد بعض الشيء
٢. حمي الفرن لدرجة ١٨٠ درجة مئوية. اقطعي الكوسا طوليا الى نصفين وانزعي اللب الداخلي واتركي مقدار ١/٢ سم من القشرة الخارجية
٣. ضعي الكوسا واللب جانبا
٤. اطبخي البصل والكرفس في وعاء متوسط الحجم بالزيت الحار على نار متوسطة وحركي المزيج من فترة إلى أخرى إلى أن يصبح البصل طريا. أضيفي الفطر ولب الكوسا واطبخي المزيج لمدة دقيقتين.
٥. أضيفي مرق الخضار والزعتر (والملح والفلفل) واتركيه على النار حتى يغلي
٦. أزيحي الوعاء من على النار وأضيفي البندورة و كيلوغز أول بران بلاس
٧. إملأي الكوسا بالمزيج الحار ورشي الجبن بشكل متساو
٨. ضعي الكوسا في الفرن لمدة ١٥ دقيقة ليصبح لونه بني ذهبي. قدمي الطبق حارا أو بحرارة الغرفة.

middle east

Date & Walnut Cake

Ingredients (Serves 8)

150g plain flour
2 tsp baking powder
1/2 tsp of salt
1/2 tsp cinnamon
75g Kellogg's ALL-BRAN FLAKES WITH RAISINS
100g margarine or butter
75g brown sugar
2 eggs
150g low fat yoghurt
75g dates (chopped)
75g walnut halves

Topping

50g plain flour
50g brown sugar
2 tsp cinnamon
50g Kellogg's ALL-BRAN FLAKES WITH RAISINS
50g margarine or butter

Method

1. Mix all the topping ingredients together until crumbly and set aside.
2. Preheat oven to 180° C.
3. Mix together the flour, baking powder, salt, cinnamon and Kellogg's ALL-BRAN FLAKES WITH RAISINS. Set aside.
4. Beat the sugar and margarine together until light and fluffy, add eggs and beat well. Stir in yogurt and add flour mixture, mixing it thoroughly.
5. Spread half the new mixture evenly in a greased 23 x 23 x 5cm deep baking tin. Sprinkle half the dates and walnuts evenly over the top of the mixture and then add half of the topping mixture.
6. Spread remaining half of mixture, add remaining dates and walnuts and add remaining topping mixture.
7. Bake for 40-45 minutes or until brown.

الشرق الأوسط

كعكة التمر والجوز

المكونات (تكفي الكمية ٨ أشخاص)

١٥٠ غ من الطحين السادة
٢ ملعقة صغيرة من مسحوق البيكينغ باودر
١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة
٧٥ غ من "كيلوغز" أول براند فليكس مع الزبيب
١٠٠ غ من المارجرين أو الزبدة
٧٥ غ من السكر البني
٢ عدد بيض
١٥٠ غ من لبن الزبادي قليل الدسم
٧٥ غ من التمر (مفروم)
٧٥ غ من الجوز المقطع

للطبقة العلوية

٥٠ غ من الطحين السادة
٥٠ غ من السكر البني
٢ ملعقة صغيرة من القرفة
٥٠ غ من "كيلوغز" أول براند فليكس مع الزبيب
٥٠ غ من المارجرين أو الزبدة

طريقة التحضير

١. امزجي جميع مكونات الطبقة العلوية حتى يصبح الخليط متشابكا وضعيه جانبا
٢. حمي الفرن لدرجة ١٨٠ درجة مئوية
٣. اخلطي الطحين مع مسحوق البيكينغ باودر والملح والقرفة مع "كيلوغز" أول براند فليكس مع الزبيب وضعيه جانبا
٤. اخفقي السكر مع المارجرين حتى يصبح خفيفا يتخلله الهواء، واضيفي البيض واخفقي جيدا
أضيفي لبن الزبادي وحركيه واضيفي خليط الطحين واخفقي جيدا
٥. مدي نصف المزيج المتكون لدينا بشكل متساو في صينية فرن بعمق ٢٣ x ٢٣ x ٥ سم
وزعي نصف كمية التمر والجوز بشكل متساو على سطحه ومن ثم أضيفي نصف كمية خلطة الطبقة العلوية
٦. وزعي النصف المتبقي من المزيج وأضيفي ما تبقى من التمر والجوز وأضيفي الكمية المتبقية من خلطة الطبقة العلوية
٧. تخبز في الفرن لمدة ٤٠-٤٥ دقيقة لتصبح بنية اللون

Carrots Au Gratin

france

فرنسا

Ingredients (Serves 6)

50g Kellogg's CORN FLAKES, crushed
1/8 tsp pepper
3 tbsp butter
375ml milk
1/2 onion, chopped
60g mature Cheddar cheese, shredded
3 tbsp plain flour
675g sliced carrots, or whole baby carrots, cooked and drained
1/4 tsp salt
1 tbsp dried parsley flakes
Butter for greasing

Method

1. Preheat oven to 180°C. Melt 2 tbsp of the butter. Combine with crushed Kellogg's CORN FLAKES. Set aside for topping.
2. Melt remaining butter in large saucepan over low heat, add onion and cook, stirring frequently, until onion is softened but not browned. Stir in flour, salt and pepper. Add milk gradually, beating well after each addition until smooth. Increase heat to medium and cook until bubbly and thickened, stirring
constantly. Add cheese, stir until melted, then remove from heat.
3. Stir carrots and parsley flakes into cheese sauce. Spread mixture in well-greased large baking dish. Sprinkle Kellogg's CORN FLAKES mixture over top. Bake 20 minutes or until bubbling. Remove from oven and leave to stand for about 5 minutes before serving.

جراتان الجزر

المكونات (تكفي الكمية ٦ أشخاص)

٥٠ غرام كورن فليكس مطحون
١/٨ ملعقة صغيرة فلفل أسود
٣ ملاعق كبيرة زبدة
٣٧٥ مل حليب
١/٢ بصلة مقطعة
٦٠ غرام جبنة شيدار مبشورة
٣ ملاعق كبيرة دقيق عادي
٦٧٥ غرام شرائح جزر (أو جزر صغير كامل) مطبوخة ومصفاة
١/٤ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة كبيرة رقائق بقدونس مجففة
زبدة للدهن

طريقة التحضير

١. يحمى الفرن مسبقاً لدرجة ١٨٠ درجة مئوية. يذوب مقدار ٢ ملعقة كبيرة من الزبدة. تخلط مع كورن فليكس المطحون. توضع جانباً لتغطية السطح.
٢. يذوب باقي الزبدة في حلة كبيرة على نار هادئة. يضاف البصل وتطهى مع التحريك المتكرر، حتى يلين البصل. يقلب فيها الدقيق والملح و الفلفل. يضاف إليهم الحليب تدريجياً، مع الخفق جيدا بعد كل إضافة حتى تصبح الخلطة سلسة. تزاد درجة الحرارة إلى متوسطة وتطهى الخلطة حتى تغلى و تصبح كثيفة، مع التقليب المستمر. تضاف الجبنة و تحرك حتى تذوب ثم ترفع الخلطة عن النار.
٣. يقلب الجزر ورقائق البقدونس في صلصة الجبنة. تفرد الخلطة في صينية فرن كبيرة مدهونة بالزبدة جيدا. ترش على سطحها خلطة كورن فليكس. تطهى في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى الغليان. تخرج الصينية من الفرن وتترك لتتماسك الخلطة لحوالي ٥ دقائق قبل التقديم.

Hot Grapefruit Breakfast

Ingredients (Serves 4)

2 ripe grapefruit
25g Kellogg's ALL-BRAN FLAKES WITH RAISINS
1 ripe banana (sliced)
15g brown sugar (optional)
4 tbsp blackcurrant cordial (like Vimto)

Method

1. Cut grapefruit in half. Scoop out pulp and set aside.
2. Mix the grapefruit with the banana and Kellogg's ALL-BRAN FLAKES WITH RAISINS and place mixture in the grapefruit shells.
3. Sprinkle each grapefruit shell with brown sugar and blackcurrant cordial.
4. Place under the grill for a few minutes and serve warm.

جريب فروت حار

المكونات (تكفي الكمية ٤ أشخاص)

٢ حبة جريب فروت ناضجة
٢٥ غرام كلوقز أول براه فليكس مع الزبيب
١ موزة (قطع) ناضجة
١٥ غرام سكر بني (اختياري)
٤ ملاعق كبيرة كشميش أسود مكثف (مثل ڤيمتو)

طريقة التحضير

١. يقطع الجريب فروت انصاف. ينزع اللب ويوضع جانباً.
٢. تقطع الموزة شرائح وتخلط مع لب الجريب فروت المقطع و كلوقز أول براه فليكس مع الزبيب.
توضع الخلطة في محارات الجريب فروت المجوفة.
٣. يرش على كل أنصاف الجريب فروت السكر البني حسب الرغبة، وملعقة صغيرة من الكشميش أسود مكثف .
٤. توضع أنصاف الجريب فروت لدقائق قليلة في شواية حارة وتقدم ساخنة و مزينة.

Spicy Apple Roll

Ingredients

Pastry
50g Kellogg's® CORN FLAKES
225g plain flour
Pinch of salt
100g butter cut into pieces
1 egg, beaten
1-2 tbsp icing sugar, for sprinkling

Filling
100g butter, melted
450g cooking apples, peeled, cored and sliced
75g sugar
75g raisins
1 tsp ground mixed spice

Method

1. To make the pastry, sift flour and salt into a bowl, add butter and rub in until mixture resembles fine breadcrumbs.
2. Add beaten egg and mix to a smooth dough. Chill for 30 minutes in refrigerator.
3. Preheat oven to 230°C. Roll pastry out to 38 x 25cm rectangle and brush with melted butter. Mix remaining ingredients together and sprinkle over melted butter. Roll up like a Swiss roll. Brush top with melted butter.
4. Bake 15 minutes, then reduce heat to 190°C and bake for a further 15-20 minutes. Cool, then sprinkle with icing sugar.

لفائف التفاح المتبلة

المكونات

العجينة
٥٠ غرام كورن فليكس كيلوجز®
٢٢٥ غرام دقيق سادة
رشة ملح
١٠٠ غرام زبدة مقطعة إلى قطع
١ بيضة، مخفوقة
١-٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم للرش

الحشوة
١٠٠ غرام زبدة، سائحة
٤٥٠ غرام تفاح طبخ مقشر ومنزوع البذور و مقطع
٧٥ غرام سكر
٧٥ غرام زبيب
١ ملعقة صغيرة توابل مشكلة مطحونة

طريقة التحضير

١. لاعداد العجينة، ينخل الدقيق ويخلط مع الملح في إناء وتضاف إليهما الزبدة ويفركوا حتى تصير الخلطة مثل فتات الخبز الناعم.

٢. يضاف البيض المخفوق و يمزج لتنعيم العجينة. تثلج لمدة ٣٠ دقيقة في الثلاجة.

٣. يحمى الفرن مسبقاً لدرجة ٢٣٠ درجة مئوية. تفرد العجينة على شكل مستطيل ٣٨ x ٢٥ سم و تدهن بالزبدة. تخلط باقي المكونات معاً وترش عليها الزبدة السائحة. تلف مثل السويس رول . يدهن السطح بالزبدة السائحة.

٤. تخبز في الفرن لمدة ١٥ دقيقة ثم تخفض الحرارة الى ١٩٠ درجة مئوية و تخبز لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة أخرى. تبرد ثم يرش عليها السكر الناعم.

Nachos Casserole

mexico

المكسيك

Ingredients (Serves 4)
150g Kellogg's CORN FLAKES
125g natural yoghurt
250ml chunky taco sauce
125g Cheddar cheese, grated
125g fresh green chillies, seeded and chopped
4 tbsp water
1 onion, chopped
1/4 tsp ground cumin
2 tbsp vegetable oil
450g lean ground turkey
125g refried beans

Garnish
chopped tomatoes
chopped spring onions
sliced olives
sour cream

Method
1. Preheat oven to 190°C. Combine taco sauce and chillies. Set aside.
2. In large frying pan, fry onions and cumin in hot oil for 1-2 minutes. Add turkey and seasoning and cook stirring, until browned.
3. Add beans, yoghurt, half of cheese, half of taco sauce mixture and water. Pour half of Kellogg's CORN FLAKES into greased large baking dish. Cover with meat mixture. Top with remaining Kellogg's CORN FLAKES and cover with remaining taco sauce.
4. Bake about 35 minutes or until bubbling. Sprinkle with remaining cheese. Bake just until cheese melts, about 5 minutes. Garnish each serving with tomatoes, spring onions, olives and sour cream.

كسرولة الناكوس

المكونات (تكفي الكمية ٤ أشخاص)
١٥٠ غرام كورن فليكس، مطحون
١٢٥ غرام زبادي طبيعي
٢٥٠ مل صلصة تاكو
١٢٥ غرام جبنة شيدار مبشورة
١٢٥ غرام فليفلة خضراء منزوعة البذور ومقطعة
٤ ملاعق كبيرة ماء
١ بصلة مفرومة
١/٤ ملعقة صغيرة كمون مطحون
٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي
٤٥٠ غرام لحم ديك رومي مفروم بدون دهن
١٢٥ غرام فاصوليا محمرة
ملح و فلفل

للزينة
طماطم مقطعة
بصل اخضر مقطع
شرائح زيتون
كريمة حامضة

طريقة التحضير
١. يحمى الفرن مسبقاً على درجة ١٩٠ درجة مئوية. تمزج صلصة التاكو مع الفليفلة ويتركا جانباً.
٢. في مقلاة كبيرة، يحمر البصل والكمون في زيت حار لمدة ١ - ٢ دقيقة. يضاف لحم الديك الرومي والملح ويطهى مع التقليب حتى يصبح لونه بنيا.
٣. تضاف الفاصوليا والزبادي ونصف كمية الجبن ونصف خلطة صلصة التاكو والماء. يصب نصف كورن فليكس في صينية فرن كبيرة مدهونة. تغطى بخلطة اللحم. ويوضع على سطحها باقي كورن فليكس و باقي صلصة التاكو.
٤. تطهى الخلطة لمدة ٣٥ دقيقة أو حتى تغلى. يرش عليها باقي كمية الجبن. تطهى حتى يسيح الجبن لمدة ٥ دقائق. يزين كل طبق تقديم بالطماطم والبصل والزيتون والكريمة الحامضة.

Umm Ali

egypt مصر

Ingredients

150g Kellogg's CORN FLAKES
2 litres milk
60g sugar
50g blanched almonds, toasted
50g shelled walnuts
25g seedless raisins
113g butter, melted
1 tsp vanilla essence
500ml cream

Method

1. Preheat oven to 160°C. Spread Kellogg's CORN FLAKES on baking tray and toast in oven 4 minutes.
2. Boil together milk, sugar and vanilla. Let it simmer, then add 4 tsp of cream.
3. Mix together almonds, walnuts and raisins.
4. Brush deep glass baking dish with butter. Put half of toasted Kellogg's CORN FLAKES in dish, then spread with one-third of mixed nuts and raisins. Repeat layer.
5. Increase oven temperature to 180°C. Pour 1 litre of milk mixture and 2-3 tbsp of cream on top of toasted Kellogg's CORN FLAKES and mixed nuts. Bake 10 minutes. Remove from oven and add remaining milk, cream and mixed nuts. Bake for a further 10 minutes or until top is golden brown.

أم علي

المكونات

١٥٠ غرام كيلوقز كورن فليكس
٢ لتر حليب
٦٠ غرام سكر
٥٠ غرام لوز مقشر محمص
٢٥ غرام زبيب بدون بذور
٥٠ غرام جوز مقشر
١١٣ غرام زبدة، سائحة
١ ملعقة صغيرة روح فانيلا
٥٠٠ غرام كريمة

طريقة التحضير

١. يحمي الفرن مسبقاً لدرجة ١٦٠ درجة مئوية. يفرش كيلوقز كورن فليكس على صينية فرن ويحمص في الفرن لمدة ٤ دقائق.
٢. يغلى معاً الحليب والسكر والفانيلا، حتى النضج ثم تضاف إليهما ٤ ملاعق صغيرة من الكريمة .
٣. يخلط معاً كل من اللوز والجوز والزبيب.
٤. تدهن صينية فرن زجاج عميقة بالزبدة. يوضع فيها نصف كيلوقز كورن فليكس المحمص ، ثم يفرش عليها ١/٣ خلطة المكسرات والزبيب. يكرر عمل نفس الطبقة عدة مرات.
٥. تزاد درجة حرارة الفرن الى ١٨٠ درجة مئوية. يصب مزيج لتر الحليب و ٢ - ٣ ملاعق كبيرة من الكريمة على سطح كيلوقز كورن فليكس المحمص وخلطة المكسرات. تطهى لمدة ٥ دقائق. تضاف إليها باقي كمية الحليب و الكريمة و خلطة المكسرات. تطهى في الفرن ثانية لمدة ١٠ دقائق أوحتى يصير لون سطحها ذهبيا.

Chinese Chicken

Ingredients (Serves 4)
50g Kellogg's CORN FLAKES
1 leek, sliced
3 tbsp sunflower oil
3 zucchini, sliced
1 garlic clove, crushed
2 tsp soy sauce
100g carrots, sliced
1 small piece root ginger, peeled and cut into strips
100g bean sprouts
4 spring onions, finely chopped
1 tsp sesame seeds
450g boned chicken breasts, skinned cut into thin strips
1 red pepper, cut into thin strips

Method
1. Heat oil in large frying pan or wok. Add garlic, ginger and spring onions and stir-fry 1 minute.
2. Add chicken and stir-fry 3-4 minutes until evenly coloured. Add vegetbles and stir-fry 2 minutes.
3. Add Kellogg's CORN FLAKES, sesame seeds and soy sauce and continue stir-frying until chicken is tender. Serve hot on a bed of rice.

دجاج صيني

المكونات (تكفي الكمية ٤ اشخاص)
٥٠ غرام كورن فليكس
١ غصن كراث ، مقطع
٣ ملاعق كبيرة زيت دوار الشمس
٣ حبات كوسا، مقطعة إلى شرائح
١ فص ثوم مهروس
٢ ملعقة صغيرة صلصة الصويا
١٠٠ غرام جزر مقطع إلى شرائح
١ قطعة من عرق الزنجبيل، تقشر وتقطع إلى اصابع رفيعة
١٠٠ غرام فاصوليا نابتة
٤ بصلات خضراء مقطعة ناعمة
١ ملعقة صغيرة حبوب السمسم
٤٥٠ غرام صدر دجاج، ينزع منه الجلد تقطع إلى اصابع رفيعة
١ فلفلة حمراء تقطع إلى اصابع رفيعة.

طريقة التحضير
١. يحمى الزيت في مقلاة كبيرة . يضاف إليه الثوم والزنجبيل والبصل ويقلى لمدة دقيقة واحدة مع التقليب.
٢. تضاف قطع الدجاج وتقلى مع التحريك لمدة ٣ - ٤ دقائق حتى يتوحد لونها. تضاف الخضروات وتقلى مع التحريك لمدة دقيقتين.
٣. يضاف كورن فليكس والسمسم صلصة الصويا واستمري بالقلي مع التحريك حتى يستوي الدجاج. يقدم ساخناً فوق الأرز.

Goulash

Ingredients (Serves 6)

50g Kellogg's CORN FLAKES
pinch of grated nutmeg
675g stewing steak, cubed
salt and pepper
50g plain flour seasoned with salt and pepper
300ml beef stock
2 onions or 12 shallots, chopped
1 green pepper, chopped
2 tbsp vegetable oil
2 large tomatoes, skinned and quartered
2 tsp paprika
1 bouquet garni
3 tbsp tomato purée
150ml malt beverage
150ml sour cream
paprika to garnish

Method

1. Preheat oven to 170°C. Coat meat lightly with seasoned flour. Fry onions or shallots in hot oil 3-4 minutes. Add meat and fry gently about 5 minutes until golden brown. Add paprika and fry 1 minute. Stir in remaining ingredients except malt beverage and sour cream.
2. Transfer mixture to large casserole. Cover and bake 1 to 1 1/2 hours or until meat is tender.
3. Add malt beverage and cook a few moments longer.
4. Before serving, remove bouquet garni and stir in sour cream. Serve hot, with boiled rice. Garnish with a little paprika sprinkled over the cream.

قولاش

المكونات (تكفي الكمية ٦ أشخاص)

٥٠ غرام كورن فليكس
رشة من جوز الطيب
٦٧٥ غرام ستيك، مكعبات
ملح و فلفل
٥٠ غرام دقيق عادي متبل بالملح والفلفل
٣٠٠ مل مرق لحم بقري
٢ بصلة أو ١٢ ورقة كراث، مقطعة
١ فلفلة خضراء، مقطعة
٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي
٢ حبة طماطم كبيرة مقشرة ومقطعة أرباع
٢ ملعقة صغيرة فلفل حلو
١ بوكية الأعشاب
٣ ملعقة كبيرة بورية طماطم
١٥٠ مل شراب شعير
١٥٠ مل كريمة حامضة
فلفل حلو للتزويق

طريقة التحضير

١. يحمى الفرن مسبقاً لدرجة ١٧٠ درجة مئوية. يغطى اللحم بطبقة رقيقة من الدقيق المتبل. يحمر البصل أو الكراث في زيت ساخن لمدة ٣ - ٤ دقائق. يضاف اللحم ويحمر على نار هادئة لمدة ٥ دقائق حتى يصير لونه بنياً فاتحاً. تضاف الفلفلة الحلوة مع التحمير لمدة دقيقة واحدة. تقلب في الخلطة بقية المكونات ما عدا شراب الشعير والكريمة الحامضة.
٢. تنقل الخلطة الى كسرولة كبيرة. تغطى الكسرولة و يطهى لمدة ١ - ١١/٢ ساعة أو حتى يستوي اللحم.
٣. يضاف شراب الشعير ويطهى لدقائق قليلة اضافية.
٤. قبل التقديم، يزال بوكيه الأعشاب وتقلب في الخلطة الكريمة الحامضة. يقدم مع قليل من الفلفل الحلو الذي يرش على الكريمة.

Corned Beef Hash

Ingredients (Serves 4)

100g Kellogg's CORN FLAKES, crushed
225g can tomatoes
450g potatoes
1/2 tsp mixed dried herbs
2 large onions
salt and pepper
1 tbsp vegetable oil
200g can corned beef
25g butter
175g mature Cheddar cheese, grated

Method

1. Peel potatoes and cut into 1 cm cubes. Peel and chop onions. Heat oil and butter in large frying pan, add potatoes and onions and fry gently 5 minutes. Add tomatoes, herbs and seasoning. Cover and cook 10 minutes or until potatoes are tender.
2. Cut corned beef into 2 cm cubes and stir into potato mixture. Cover and cook 5 minutes.
3. Mix grated cheese and Kellogg's CORN FLAKES together, sprinkle over corned beef hash and brown under hot grill.

كورن بيف مفروم

المكونات (تكفي الكمية ٤ أشخاص)

١٠٠ غرام كورن فليكس كلوجز مطحون
علبة طماطم (٢٢٥ غرام)
٤٥٠ غرام بطاطس
١/٢ ملعقة صغيرة خلطة أعشاب مجففة
٢ بصلة كبيرة
ملح و فلفل
١ ملعقة كبيرة زيت نباتي
٢٠٠ غرام علبة كورن بيف
٢٥ غرام زبدة
١٧٥ غرام جبنة شيدار ناضجة، مبشورة

طريقة التحضير

١. يقشر البطاطس ويقطع إلى مكعبات (واحد سم). يقشر البصل ويقطع. يحمى الزيت والزبدة في مقلاة كبيرة. يضاف البطاطس والبصل وتحمر لمدة ٥ دقائق. يضاف الطماطم والأعشاب، يغطى ويطهى لمدة ١٠ دقائق أو حتى يستوي البطاطس.
٢. يقطع الكورن بيف إلى مكعبات (٢ سم) ويقلب في خلطة البطاطس. تغطى المقلاة ويطهى لمدة ٥ دقائق.
٣. تخلط الجبنة المبشورة مع كلوجز كورن فليكس ويرشا على الكورن بيف المفروم ويستمر التحمير حتى يصير بنيا على نار قوية.

Cabbage Leaf Parcels

russia

روسيا

Ingredients (Serves 4)

25g Kellogg's CORN FLAKES, finely crushed
450ml beef stock or water
200 g mixed vegetables (eg. bean sprouts, mushrooms & chopped carrots)
2 tsp vegetable oil
350g cooked minced beef
1 onion, finely chopped
12 large sized cabbage leaves
1 garlic clove, finely chopped
1 egg, beaten
Salt and pepper

Sauce

400g fresh or canned tomatoes, chopped
2 tbsp chopped fresh coriander
25g cornflour blended with a little milk

Method

1. Preheat oven to 190°C. Cut away thick centre stalk from each cabbage leaf. Plunge leaves into pan of boiling salted water and cook 5 minutes. Remove leaves carefully from pan and plunge into cold water. Drain flat on kitchen paper.
2. Heat oil in small frying pan. Add onion, garlic and mixed vegetables and fry over medium heat 2-3 minutes, stirring constantly. Transfer to bowl and add cooked meat, Kellogg's CORN FLAKES, salt and pepper. Add beaten egg and mix together.
3. Take one leaf at a time. Place on flat surface and put 1 heaped tablespoon of mixture in centre. Fold base of leaf over filling, then fold over first one side, then the other. Fold over top of leaf to make neat parcel. Continue making parcels until all filling is used.
4. Arrange parcels, seam-side down, in single layer in shallow baking dish. Add stock or water, cover with foil and bake about 30 minutes. Carefully transfer parcels to serving dish and keep warm.
5. Pour juices from dish into saucepan and add chopped tomatoes and coriander. Bring to the boil and thicken with cornflour paste. Season with salt and pepper. Pour sauce over cabbage leaf parcels and serve at once.

لفائف ورق الملفوف

المكونات (تكفي الكمية ٤ أشخاص)

٢٥ غرام كورن فليكس، مطحون ناعماً
٤٥٠ مل مرق لحم بقري أو ماء
٢٠٠ غرام خضار مشكلة (مثلاً فاصوليا نابتة، فطر و جزر مقطع)
٢ ملعقة صغيرة زيت نباتي
٣٥٠ غرام لحم بقري مفروم مطهي
١ بصلة، مقطعة ناعماً
١٢ ورقة ملفوف كبيرة
١ فص ثوم، مقطع ناعماً
١ بيضة مخفوقة
ملح و فلفل أسود

الصلصة

٤٠٠ غرام طماطم طازج أو معلب، مقطع
٢ ملعقة كبيرة كزبرة
٢٥ غرام دقيق الذرة مخلوط بقليل من الحليب

طريقة التحضير

١. يحمى الفرن مسبقاً لدرجة ١٩٠ درجة مئوية. أزيلي الوسط السميك من كل ورقة ملفوف. يغمس الورق في حلة بها ماء مملح يغلى وتطهى لمدة ٥ دقائق. تزال الأوراق بحرص من الحلة و تغمس في ماء بارد. يصفى منها الماء وتجفف على ورق المطبخ.
٢. يحمى الزيت في مقلاة صغيرة. يضاف البصل والثوم والخضار المشكلة و تقلى على نار متوسطة لمدة ٢ - ٣ دقائق، مع التقليب المستمر. تنقل الخلطة إلى إناء ويضاف إليها اللحم المطهي و كورن فليكس و فلفل. يضاف البيض المخفوق و تمزج الخليط.
٣. خذي ورقة واحدة وضعيها على سطح مستو ثم ضعي فيه و سطها مقدار ملعقة كبيرة مملوءة تماما من الخلطة، تطوى قاعدة الورقة على الحشوة ثم تطوى الورقة نحو الأعلى لتلوين لفافة أنيقة. استمري بعمل اللفافات حتى انتهاء الحشوة.
٤. ترتب اللفائف، ويلون الطرف الباقي إلى أسفل، في شكل طبقة مفردة على صينية فرن غير عميقة. يضاف المرق أو الماء، تغطى و تحفظ دافئة.
٥. يصب العصير من الطبق على الحلة ويضاف الطماطم المقطع والكزبرة. تطهى لدرجة الغليان وتكثف بمعجون دقيق الذرة. تتبل بالملح و الفلفل. تصب الصلصة على لفائف ورق الكرنب وتقدم على الفور.

Salmon Fish Cakes

Ingredients (Serves 4)

160g canned salmon drained and flaked
40g bread crumbs
125g Cheddar cheese, grated
1 egg lightly beaten
50g mayonnaise
50g spring onions, finely sliced
1 tbsp olive oil
20g crushed *Kellogg's* All-Bran Flakes

Method

1.Combine salmon, half of the breadcrumbs and half of the *Kellogg's* ALL-BRAN FLAKES, cheese, egg, mayonnaise and onion in a mixing bowl.
2. Shape into four round cakes, coating each side with remaining breacrumbs and *Kellogg's* ALL-BRAN FLAKES.
3. Heat oil in a non-stick frying pan over a medium heat and cook cakes for 3-5 minutes on each side until golden brown.

كيك سمك السلمون

المكونات (تكفي الكمية ٤ أشخاص)

١٦٠ غ سمك سلمون معلب ومصفى ومرقق
٤٠ غ فتات الخبز
١٢٥ غ جبن شيدار (مبشور)
١ بيضة (مخفوقة قليلاً)
٥٠ غ مايونيز
٥٠ غرام بصل اخضر (شرائح رقيقة)
١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
٢٠ غم "كلوفز" أول براند فليكس مطحون

طريقة التحضير

١. امزجي سمك السلمون ونصف كمية فتات الخبز ونصف كمية "كلوفز" أول براند فليكس، الجبن، البيض، المايونيز والبصل في وعاء للخلط.
٢. شكلي أربع قطع كيك دائرية الشكل واكسي كل جانب بما تبقى من فتات الخبز وكلوفز اول براند فليكس.
٣. حمي الزيت في مقلاة غير لاصقة فوق نار متوسطة واطبخي الكيك لمدة ٣-٥ دقائق على كل جانب حتى يصبح لونه ذهبي.

Crunchy Falafel

middle east

الشرق الأوسط

Ingredients (Serves 4)

75g Kellogg's CORN FLAKES, crushed
Large pinch of chilli powder
395g can chick peas, drained
1 egg, beaten
1 garlic clove, crushed
Flour, for coating
1 tsp ground cumin
Oil, for frying
1 tsp ground coriander

Sauce

150ml natural yoghurt
1 tsp chopped fresh mint
2 tsp tomato purée
chopped fresh coriander, to garnish

Method

1. Mash chick peas to a paste, garlic, and spices. Stir in 2 tsp beaten egg and mix to a firm paste. Form into 20 small balls, coat in flour, dip in remaining beaten egg, then coat in Kellogg's CORN FLAKES.
2. Shallow fry in hot oil 3-5 minutes until crisp and golden brown. Meanwhile, blend sauce ingredients in a bowl.
3. Serve falafel hot with yoghurt sauce, garnished with fresh coriander.

فلافل مقرمشة

المكونات (تكفي الكمية ٤ أشخاص)

٧٥ غرام "كورن فليكس" مطحون
رشة كبيرة من مسحوق فليفلة حارة
٣٩٥ غرام حمص معلب، مصفى منه الماء
١ بيضة مخفوقة
١ فص ثوم مهروس
١ ملعقة صغيرة كمون مطحون، زيت للقلي
١ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

الصلصة

١٥٠ مل زبادي طبيعي
١ ملعقة صغيرة نعناع طازج مقطع
٢ ملعقة صغيرة طماطم مهروس
كزبرة طازجة مقطعة للتزيين

طريقة التحضير

١. يهرس الحمص مع الثوم والبهارات حتى يصبح عجينة. تضاف ٢ ملعقة صغيرة من البيض المخفوق و تمزج حتى تتماسك العجينة. شكلي العجينة إلى ٢٠ كرة صغيرة، تغطى بالدقيق من الخارج، ثم تغطى بكلوفر كورن فليكس.
٢. تقلى في قليل من الزيت الحار لمدة ٣ - ٥ دقائق حتى يصير لونها بنياً وتكون هشة. في هذه الأثناء تخلط مكونات الصلصة في إناء عميق.
٣. تقدم الفلافل ساخنة مع صلصة الزبادي، المزينة بالكزبرة الطازجة.

Kellogg's
CORN FLAKES
toasted flakes of corn
The Original and Best
500g

كتاب الوصفات العائلية
من كيلوقز® قدعاد!

سألت عنه، استمعنا و ها هو الآن يعود إليك. قبل عدة سنوات، قدمت شركة كيلوقز عرضاً خاصاً مع كتاب للطبخ مجاناً عبر الشرق الأوسط. واستناداً على النتائج فإنك قد أحببته - كثيراً! فأخذنا كتاب الطبخ القديم، حسناه و أضفنا عليه مظهراً أجمل الى جانب بعض الوصفات الشهية الجديدة. وطبعاً، جميعها تحتوي على حبوب كيلوقز رائعة الطعم. ويضم الكتاب ١٥ طبقاً مختلفاً من كافة أنحاء العالم، كل طبق معد من مكونات خاصة، صحي ومغذي مع كيلوقز كورن فليكس، أول بران فليكس، أول بران بلاس و أول بران فليكس مع الزبيب. بعضها من أطباقك المفضلة والمعروفة والبعض الآخر ستجدينها غريبة عنك - ولكن جميعها لذيذة وشهية وسهلة التحضير.

وليس هذا كل شيء، فإذا كنت لا تزالين متحمسة لتجربة وصفات أكثر، تأكدي من زيارة مايكروسايت الفايبر الجديد في موقعنا على الإنترنت www.kelloggs-alarabi.com حيث تجدين الميل والنكهة العالمية والمطبخ العصري والأغنية الرائعة الغنية بالألياف. كل ذلك متوفر بمساعدة كيلوقز ونحن على يقين بأن عائلتك ستستمتع بكافة الأطباق. وكنت تعتقدين بأن كيلوقز كورن فليكس هو لوجبة الإفطار فقط.....

كِلوقز

Recipes from Around the World

وصفات من جميع أنحاء العالم

هدية من كِلوقز

With the Compliments of Kellogg's